Автор: Т.Нечесова, заведующая отделом клинической кардиологии БелНИИ кардиологии

Мы с вами уже знаем, что самым простым методом выявления артериальной гипертонии является измерение артериального давления. Давление крови в артериях в течение каждого сердечного цикла ритмично пульсирует в такт работе сердца: во время систолы — максимальное (систолическое) давление, во время диастолы — минимальное (диастолическое) давление. В 1905 году замечательный русский врач Н.С. Короткое открыл звуковой метод определения максимального и минимального давления. Метод Н.С. Короткова благодаря простоте и точности получил широкое распространение и в настоящее время принят во всем мире в качестве стандартного.

За последнее время полуавтоматические, автоматические аппараты измерения артериального давления, равно как и анероидные, и ртутные сфигмоманометры, находят все большее применение в домашних условиях. Согласитесь, это гораздо удобнее, чем наведываться в поликлинику каждый раз, когда самочувствие подсказывает, что давление "скачет". А кроме того, измерение артериального давления в привычных, домашних условиях позволяет получить более объективные показатели и, самое важное, осуществлять систематический самоконтроль, который поможет врачу выработать оптимальную, эффективную тактику лечения.

Разумеется, для получения надежных результатов измерения давления как больной, так и родственники должны знать правила их проведения.

Перед измерением артериального давления пациент должен спокойно посидеть несколько минут, расслабив мышцы руки. Во время измерения локтевая ямка располагается на уровне сердца (четвертый межреберный промежуток). Одежда не должна сдавливать руку. Манжету соответствующего размера необходимо накладывать на 2 см выше локтевого сгиба. Для взрослых людей применяется манжетка шириной 13—15 см и длиной 30—35 см.

Манжету необходимо быстро накачать до величины давления, на 30 мм рт.ст. превышающей уровень исчезновения пульса, а затем медленно выпускать воздух. В

течение этого времени с помощью стетоскопа, расположенного поверх плечевой артерии, выслушивают тоны Короткова. С появлением тонов Короткова регистрируется систолическое, а с их исчезновением — диастолическое давление. Измерение следует повторить через 3—5 минут, затем рассчитать средние показатели. Анероидные сфигмоманометры и автоматические аппараты необходимо периодически проверять в метрологической службе.

Известно, что риск сердечно-сосудистых осложнений неуклонно нарастает с повышением артериального давления. Однако однократное повышение давления еще не означает, что вы больны. Диагноз "гипертония" свидетельствует о том, что повышение артериального давления происходит часто, систематически или оно постоянно выше нормы. Интервал времени между повторными измерениями давления зависит от его исходного уровня.

Систолическое

Диастолическое

артериальное

артериальное

Рекомендации

давление

давление

130—140

85—90

Повторное измерение через год

140—180

до 105

Мягкая гипертония (1 стадия). Подтвердить повышение АД повторным измерением через 3 мес

180—210

105—120

Умеренная гипертония (II стадия): в течение недели подтвердить диагн

>210

>120

Тяжелая гипертония (III стадия). Срочно обратиться к врачу и начинать